

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №

Директор МАУ "Центр социального питания"


 Шакина С.В.

от "___" _____ 2023г.

от "31" января 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЦА
 с 01.02.2023 года по 31.05. 2023 года (завтраки 1 и 2 смена для учащихся с 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Первый день:						
ЗАВТРАК:						
1 смена						
ТТК № 9/Ш	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	4,4	4,8	37,4	215
ТТК № 46/Ш	Бутерброд с сыром	25/35	9,1	7,6	18,6	178,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	20,7
	Фрукты свежие (апельсин)	162	1,5	0,3	13,1	69,7
	Итого за завтрак:	634	15,13	12,72	74,2	483,9
2 смена						
ТТК № 79/Ш, ТТК № 19/Ш	Колбаски из говядины, соус красный с кореньями	100 (80/20)	17,1	16,7	18,4	269,8
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	55	3,6	0,6	22,6	113,3
	Фрукты свежие (мандарин)	112	0,9	0,3	14,6	59,4
	Итого за завтрак:	624	27,0	23,8	96,0	683,7
Второй день:						
ЗАВТРАК:						
1 смена						
ТТК № 288/Ш	Азу с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	31	2,0	0,3	12,7	63,9
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	646	17,73	38,12	72,4	713,8

	2 смена					
ТТК № 288/Ш	Азу с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5,1	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	31	2,0	0,3	12,7	63,9
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	646	17,73	38,12	72,4	713,8
Третий день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	10	0,3	0,1	0,7	5,8
ТТК № 150/Ш	Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом	80/30	12,7	15,8	2,4	228,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	37	2,4	0,4	15,2	76,2
	Итого за завтрак:	507	19,3	23,4	51,3	519,6
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	10	0,3	0,1	0,7	5,8
ТТК № 150/Ш	Наггетсы куриные, соус сметанный с томатом	80/30	12,7	15,8	2,4	228,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,6	163,5
ТТК № 244/Ш	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	37	2,4	0,4	15,2	76,2
	Итого за завтрак:	507	19,3	23,4	51,3	519,6
Четвертый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	20	0,6	0,2	1,4	11,6
260/2015	Гуляш (говядина)	100 (50/50)	14,6	16,8	2,9	221,0
ТТК № 216/Ш	Греча с овощами	150	8,3	12	40,9	312
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	21
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,3	0,6	20,1	100,9
	Итого за завтрак:	526	26,9	29,6	70,3	666,5
	2 смена					
ТТК № 14/Ш	Зеленый горошек припущенный	20	0,6	0,2	1,4	11,6
ТТК № 216/Ш	Греча с овощами	150	8,3	12	40,9	312
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	5	21
	Хлеб Дарницкий йодированный	49	3,3	0,6	20,1	100,9

	Итого за завтрак:	526	26,9	29,6	70,3	666,5
Пятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
451/2004, ТТК № 12/Ш	Биточки из говядины с соусом красным	110 (80/30)	13,5	12,8	15,3	235,2
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	32	2,1	0,5	13,1	65,9
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	638	21,6	20,1	92,2	645,6
	2 смена					
451/2004, ТТК № 12/Ш	Биточки из говядины с соусом красным	110 (80/30)	13,5	12,8	15,3	235,2
516/2004	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 256/Ш	Напиток из ягод (черная смородина)	200	0,1	0,0	14,2	55,4
	Хлеб Дарницкий йодированный	32	2,1	0,5	13,1	65,9
	Фрукты свежие (яблоко)	146	0,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак:	638	21,6	20,1	92,2	645,6
Шестой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 26/Ш	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	3,1	4,4	41,1	217
ТТК № 11/Ш	Бутерброд с сыром и маслом	10/20/30	6,7	13,2	10,5	187,8
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Фрукты свежие (груша)	151	0,6	0,2	19,2	99,7
	Итого за завтрак:	621	10,5	17,8	75,8	525,2
	2 смена					
ТТК № 90/Ш	Колбаски куриные с соусом сметанным с томатом	90/30	13,0	18,5	13,0	266,3
ТТК № 363/Ш	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	220,5
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/5	0,13	0,02	5	20,7
	Хлеб Дарницкий йодированный	51	3,4	0,6	20,9	105,1
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,2	19,2	99
	Итого за завтрак:	676	22,4	25,5	93,4	711,6
Седьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228

ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	44	2,9	0,5	18,0	90,6
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,3	13,8	56,2
	Итого за завтрак:	610	18,9	38	76,7	725,5
	2 смена					
ТТК № 324/Ш	Рагу из мяса с овощами (свинина)	110 (60/50)	11,3	31,0	1,3	330,7
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 248/Ш	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5,0	20,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	44	2,9	0,5	18,0	90,6
	Фрукты свежие (мандарин)	106	0,8	0,3	13,8	56,2
	Итого за завтрак:	610	18,9	38	76,7	725,5
Восьмой день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 19/Ш	Котлета "Новость" (из свинины) с соусом красным с кореньями	120 (90/30)	14,1	13,9	10,8	246,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	22	1,5	0,2	9,0	45,3
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0,3	13,8	73,1
	Итого за завтрак:	662	26,1	22,5	87,8	689,0
	2 смена					
ТТК № 169/Ш, ТТК № 19/Ш	Котлета "Новость" (из свинины) с соусом красным с кореньями	120 (90/30)	14,1	13,9	10,8	246,0
297/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,8	42,8	279,0
ТТК № 244/Ш	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	11,4	45,6
	Хлеб Дарницкий йодированный	22	1,5	0,2	9,0	45,3
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0,3	13,8	73,1
	Итого за завтрак:	662	26,1	22,5	87,8	689,0
Девятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 2/Ш	Запеканка творожная "Диетическая" с молоком сгущенным	150/30	16,8	18,1	44,2	406
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Фрукты свежие (мандарин)	113	0,9	0,3	14,7	59,9
	Итого за завтрак:	503	17,8	18,4	64,0	486,9
	2 смена					

ТТК № 17/Ш	Филе куриной грудки, тушеное в соусе	100 (50/50)	23,8	13,0	12,7	263,0
511/2004	Рис отварной	150	3,7	6,2	38,6	228
ТТК № 251/Ш	Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	12,5	50,0
	Хлеб Дарницкий йодированный	38	2,5	0,4	15,6	78,3
	Фрукты свежие (яблоко)	145	0,6	0,6	14,2	68,2
	Итого за завтрак:	633	30,8	20,2	93,6	687,5
Десятый день:						
	ЗАВТРАК:					
	1 смена					
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	103,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Итого за завтрак:	500	20,3	27,4	61,2	578,2
	2 смена					
ТТК № 93/Ш	Биточки рубленые из курицы, запеченные с сырным кремом	90	13,7	20,0	14,0	290,7
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	6,75	21,6	163,5
	Хлеб Дарницкий йодированный	50	3,3	0,6	20,5	103,0
ТТК № 249/Ш	Чай с сахаром и апельсином	200/10	0,13	0,02	5,1	21
	Итого за завтрак:	500	20,3	27,4	61,2	578,2
	Итого за 10 дней (1 смена):	5847	194,3	248,0	725,9	6034,2
	Итого за день (1 смена):	584,7	19,4	24,8	72,6	603,4
	Итого за 10 дней (2 смена):	6022	231,0	268,6	794,9	6621,0
	Итого за день (2 смена):	602,2	23,1	26,9	79,5	662,1

Примечание

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
3. Для приготовления блюд из курицы используется филе грудки цыпленка.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в бульоне в жарочном шкафу.
5. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих овощей.
6. Для составления меню были использованы технико – технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
7. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г., при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
8. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20, Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 и сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004, 2015 года.
9. Для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ в меню включены блюда из овощей, напитки из ягод.
10. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
11. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб (батон «Нарезной», хлеб «Дарницкий»), для приготовления блюд используется только йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба – минтай).

Согласовано:

Заместитель директора по производству:


_____ / Крепышева А.Д./

Исполнитель:

Инженер - технолог:


_____ / Жабо С.В./

от «31» января 2023 г.